من فوائد الخُرْشُوف الشّوكي الصحية..

الخُرْشُوفُ الشّوكي أو الخُرْشُوفُ الأرضي، ويسمى ثمره في دول المغرب العربي بتسميات مختلفة منها القوق في المغرب والقَرْنُون في الجزائر والقنّاريّة في تونس والقَعمول في ليبيا، هو نبات من الفصيلة المركبة ، أنبوبيُّ الزهيرات ، في طرفه نَورةٌ هاميَّة مغلّفةٌ بأوراق (قنّابات) ، يطهي ويؤْكل.

• علميًّا يسمَّى (Cynara cardunculus var. scolymus) جرَى وصف هذا النَّوْع من النَّبَات عَلَى نَحْوٍ عِلْمِيٍّ لأوّل مرّة من قبل العالم السُّوَيْدِيّ كارولوس لينيوس (Carl Linnaeus) سنة 1753.

• ضمن عدد مجلة فايتو ميديسن (Phytomedicine)، لطب المواد الغذائية النباتية، طرح الباحثون من جامعة ريدينغ البريطانية في السابع من شهر يوليو في عام 2008، نتائج دراستهم حول تأثيرات تناول مستخلصات أوراق ثمار الخُرْشُوفُ الشّوكي، وفاعليتها في خفض نسبة كوليسترول الدّم. وهذا أمر مهم إذا أخذنا بعين الاعتبار أن أمراض شرايين القلب لا تزال تعتبر السبب الأول والرئيسي للوفيات بين الذكور والإناث على مستوى العالم، في المناطق المتقدمة والنامية على حد سواء. ولا يزال ارتفاع الكوليسترول في الدم، خاصة ارتفاع النوع الخفيف من الكوليسترول (LDL)، أحد أهم عوامل خطورة الإصابة بأمراض الشرايين القلبية والدماغية. وتقدم الأوساط الطبية إرشادات لخفض نسبة الكوليسترول في الدم، أو على أقل تقدير وقف استمرارية الارتفاع في نسبته، من خلال اتباع أنظمة غذائية خاصة. ولأن هناك طيفًا واسعًا من المنتجات الغذائية التي تتمتع بسُمعة جيدة في ما يتعلق بقدرتها على خفض الكوليسترول، فإن الجهود العلمية متجهة إلى تمحيص ما هو مفيد في هذا الشأن وما هو غير ثابت الجدوى.

• من المنتجات الغذائية التي أكدت الدراسات فاعليتها لما تحتويه من مواد مضادة للأكسدة، ثمار الخُرْشُوف الشّوكي، التي تتوفر أيضا على نسبة عالية من الألياف وعناصر غذائية أخرى كالمعادن والفيتامينات. إلا أن الدراسات الطبية الحديثة، فضلًا عن الطب الشعبي في مناطق مختلفة من العالم، تشير أيضًا إلى التأثيرات الإيجابية الخُرْشُوف الشّوكي على صحة القلب والكبد والمرارة، وفي خفض الكوليسترول وتنشيط الجهاز الهضمي وغيرها من الفوائد التي ثبت بعضها ولم يثبت حتى اليوم .

• القيمة الغذائية للخُرْشُوف الشّوكي (عدم ارهاق الجسم بالطاقة والدهون)

وبالتحليل الكيميائي لكمية من قلب الخُرْشُوف الشّوكي، بوزن حوالي مائة غرام، نجد أنها تحتوي على أقل من 50 سعرة حرارية فقط، فهي خالية من الدهون، وتتوفر على 4 غرامات من البروتينات و 1 غرام فقط من السكريات. وبالطبع هي خالية أيضًا من الكوليسترول.

وبنتيجة التحليل المتعمق، نجد أن تناول حوالي مائة غرام من الخُرْشُوف الشّوكي ، أي حوالي قلبين من الثمار، يُمد الجسم بالنسبة اليومية لحاجته من الألياف بمقدار 9% (تسعة). ومن فيتامين سي بمقدار 12% (اثني عشر). ومن فيتامين الفوليت بمقدار 22% (اثنين وعشرين). ومن معادن الكروميوم والمنغنيز والمغنيزيوم والفسفور، بمقدار 12% (عشرة). ومن البوتاسيوم بمقدار 6%. ومن الحديد والزنك وفيتامين إيه A بمقدار 5%. ومن معادن الكالسيوم والنحاس وفيتامين إي E بمقدار 4%. ومن نياسين أو بي-3 بمقدار 2%. ومن ثيامين أو بي-1 بمقدار 4%. ومن رايبوفلافين أو بي-2 بمقدار 6%. ومن بي-6 بمقدار 6%. ومن باتوثين أو بي-5 بمقدار 5%.

وعليه فإن هذه المكونات الغذائية الرئيسية من الألياف والمعادن والفيتامينات، وهذه التشكيلة الخفيفة من كمية الطاقة والبروتينات والسكريات والدهون، المتوفرة في ثمار الخُرْشُوف الشّوكي ، تظل بحد ذاتها مُغرية لمن يريد الحصول على تغذية جيدة من دون إرهاق الجسم بكميات عالية من الطاقة ومن الدهون.

- **الخُرْشُوف الشّوكي يذيب الكوليسترول (الدهون السيِّئة):**

تأتي أهمية الدراسة البريطانية منسجمة مع المحاولات العلمية الحثيثة للتعرف على ما هو ثابت الجدوى في التخفيف من الآثار السلبية لمخاطر الإصابة بأمراض الشرايين القلبية. وتتوفر في بريطانيا، وغيرها من دول العالم، حبوب علاجية تحوي مُستخلصات أوراق الخُرْشُوف الشّوكي (Artichoke Leaf Extract (ALE ، وتُباع في المحلات التجارية أو في الصيدليات دونما الحاجة إلى وصفة طبية. وتستعمل كوسيلة لرفع مستوى الصحة ومعالجة بعض الأمراض، مثل ارتفاع الكوليسترول. وقال الباحثون في مقدمة دراستهم ما مفاده، أنّه حينما تصل نسبة ارتفاع الكوليسترول إلى حدود معينة، أي مرتفعة بصفة مرضية، فإنه يتم وصف تناول حبوب أدوية ستاتين Statins، مثل ليبيتور (lipitor) وكرستور (CRESTOR) وغيرها، للعمل على خفض نسبة الكوليسترول. ولكن من المفيد جداً التدخل قبل وصول ارتفاع الكوليسترول إلى مستويات مرضية للحد من خطورة احتمالات الإصابة بأمراض الشرايين القلبية والدماغية، وبالتالي الاستغناء عن الحاجة إلى تناول الحبوب من فئة ستاتين. وركّز الباحثون في دراستهم على شريحة من الأشخاص غير مُصابين بأمراض الشرايين القلبية لكن يعانون من ارتفاع متوسط في نسبة الكوليسترول بالدم، وتوقعوا أن يكون لتناول مُستخلصات الخُرْشُوف الشّوكي تأثير إيجابي في خفض نسبة الكوليسترول لدى هذه الشريحة، مع العلم أن الدراسة شملت 75 شخصًا متطوعًا، تناول نصفهم أربع كبسولات، تحتوي على حوالي غرام وربع، من مستخلصات أوراق الخُرْشُوف الشّوكي لمدة ثلاثة أشهر، فيما تناول الباقون نفس العدد من الحبوب، وذات نفس الشكل، لنفس تلك المدة الزمنية. ولم يعلم أيٌّ من أفراد المجموعتين ما إذا كان الواحد منهم يتناول المستخلصات الحقيقية للأرضي شوكي أو يتناول حبوبًا زائفة وهمية مماثلة(placebo) .

وبالنتيجة، توصل الباحثون، بعد مقارنة نتائج تحاليل الدم لنسبة الكوليسترول قبل وبعد الدراسة، لكل أفراد المجموعتين، أن تناول حبوب مستخلصات أوراق الخُرْشُوف الشّوكي أدى إلى خفض نسبة الكوليسترول الكلي في الدم (Total Plasma Cholesterol) بصفة ذات معنى ودلالة مهمة من الناحية الإحصائية.

قال الدكتور رافي باندي، الباحث الرئيس في دراسة جامعة ريدينغ البريطانية ، لقد توصلنا إلى أن مستخلصات أوراق الخُرْشُوف الشّوكي تُوفر فرصة أخرى يُمكن للناس محاولة الاستفادة منها بالإضافة إلى تناولهم الوجبات الصحية للمساعدة على خفض نسبة الكوليسترول في الدم. ويرجع سبب ذلك الطعم المر الخفيف في الخُرْشُوف الشّوكي إلى وجود مادة سيانارين (Cynarin) الكيميائية بشكل طبيعي في الأجزاء الخضراء من ثماره. وهي المادة التي جرى اكتشافها في ثلاثينات القرن الماضي، وتُعتبر المادة الكيمائية "الأكثر" فاعلية من النواحي البيولوجية الحيوية. ولذا فإن مستخلصات أوراق ثمار الخُرْشُوف الشّوكي غنية بهذه المادة الفاعلة، إضافة إلى غناها بالمواد المضادة للأكسدة وغيرها. وكان الباحثون الأوروبيون، قد توصلوا قديمًا، في السبعينات من القرن الماضي، إلى أن لمادة "سيانارين" قدرة على خفض الكوليسترول لدى الإنسان. وتُعتبر هذه الدراسة من ناحية تاريخ طب القلب، المدخل لسلسلة طويلة من الدراسات الطبية التي أثبتت جدوى ثمار الخُرْشُوف الشّوكي في خفض نسبة الكوليسترول بمقادير ملحوظة.

- **هل الخُرْشُوف الشّوكي المطبوخ يفقد مضادات الأكسدة ؟**

أكد الباحثون البريطانيون في دراستهم أن أوراق الخُرْشُوف الشّوكي غنية بالمواد المضادة للأكسدة، وهو ما يتوافق مع نتائج علمية سابقة. فقد نشر باحثون من قسم الأبحاث في وزارة الزراعة الأميركية، في عام 2004 نتائج تحاليلهم المقارنة لأكثر من مائة نوع من المنتجات الغذائية الطبيعية والشائع تناولها، في محاولة لمعرفة نسبة توفر المواد المضادة للأكسدة في كل منها.
وتوصلوا من خلالها إلى أن بقول الفاصولياء وقلوب الخُرْشُوف الشّوكي المطبوخة ونوعًا من البطاطا Russet potato ذات القشرة البنية الداكنة، هي الأعلى من بين مائة نوع من المنتجات الغذائية النباتية من حيث احتوائها على مواد مضادة للأكسدة. وتحديدًا، وهو الأهم بالفعل، كانت النتيجة أن قلوب الخُرْشُوف الشّوكي المطبوخة هي الأفضل من بين كل أنواع الخضار المطبوخة، في توفير أعلى كميات من المواد المضادة للأكسدة. ومعلوم أن عملية الطبخ بذاتها تُقلل من توفر المواد المضادة للأكسدة في أي منتج غذائي، إلا أن الوضع يختلف تماما فيما يتعلق بالخُرْشُوف الشّوكي. فعملية الطهي تزيد من المواد المضادة للأكسدة فيه.
وتبين للباحثين أن قلب الخُرْشُوف الشّوكي المطبوخ يحتوي على نسبة تقدر بثمانية آلاف، بمعيار مؤشر ما يُعرف طبياً بـ "السعة الكليّة للمواد المضادة للأكسدة". ومعلوم أن المنتج الغذائي يُصنف بأنه مصدر عال للمواد المضادة للأكسدة حينما تبلغ قيمة السعة الكليّة للمواد المضادة للأكسدة ألفين وما فوق. وكانت المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية، قد نشرت في عدد يوليو من عام 2006، نتائج دراسة باحثين من الولايات المتحدة لمحتوى

المواد المضادة للأكسدة في أكثر من ألف ومائة وعشرة منتجات غذائية، بهيئة صلبة أو سائلة، من الخضار والفواكه والبقول والحبوب والزيوت والعصير وغيرها. وأكدت نتائج هذه الدراسة أيضًا أن قلب الخُرْشُوف الشّوكي المطبوخ هو الأعلى من بين جميع الخضار في توفر المواد المضادة للأكسدة، وجاء الرابع في التصنيف.

*** الخُرْشُوف الشّوكي صديق الجهاز الهضمي ..**

كانت بدايات الانتباه إلى فوائد الخُرْشُوف الشّوكي في حماية الكبد وتنقيته من السموم، في عام 1966 بعد دراسة أجريت على الفئران. ثم تتابعت الدراسات التي ركزت على تأثيرات مادة "سيانارين" ومواد "أحماض كافيك" المتوفرتين في الخُرْشُوف الشّوكي على الكبد لدى الحيوانات. وتطورت في عام 2000 وعام 2002، بدراسة التأثيرات على خلايا بشرية حية في المختبرات، ركزت على تأثير المواد المضادة للأكسدة في الخُرْشُوف الشّوكي على خلايا الأوعية الدموية وخلايا جهاز مناعة الجسم خلال عمليات الالتهابات.

وكانت دراسات عدة صدرت في السنوات القليلة الماضية، قد تحدثت عن فوائد مستخلصات الخُرْشُوف الشّوكي في معالجة اضطرابات المرارة والكبد وتسهيل إخراج عصارات المرارة، وكذلك في معالجة اضطرابات الجهاز الهضمي كالتلبك المعوي وتدني الشهية والغثيان والقولون العصبي وغيرها من الأعراض.

وبالرغم من الشهرة العالمية الواسعة لاستخدام الخُرْشُوف الشّوكي في أنواع من الطب الشعبي لمعالجة اضطرابات المرارة والكبد والجهاز الهضمي، وبالرغم من النتائج المبدئية المشجعة جداً لنتائج ما تم إجراؤه من دراسات طبية حول الخُرْشُوف الشّوكي والجهاز الهضمي والكبد، فضلا عن توفر العديد من العلاجات التكميلية والاختيارية التي تحتوي على مستخلصات الخُرْشُوف الشّوكي ، إلا أنه لا يزال من المبكر الجزم بفاعليتها في هذه الأمور، مع العلم أنه لا يُوجد ما يمنع من تناولها كثمار طبيعية للتعامل مع الحالات تلك.

• يساعد في تنظيم ضغط الدم ..

وجدت دراسة أجريت على 98 رجلاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم، أن تناول الخُرْشُوف الشّوكي يومياً، لمدة 12 أسبوعاً، قلل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي بمعدل 2.76 و2.85 ملم زئبق على التوالي، وتشير الدراسات التي أجريت على أنبوب الاختبار والحيوان إلى أن مستخلص الخُرْشُوف الشّوكي يعزز تكوين الإنزيمات التي تحفز إنتاج أكسيد النيتريك (NO)، الذي يلعب دوراً في توسيع الأوعية الدموية، ؛ وهذا يجعل من السَّهل على القلب ضخ الدَّم في أنحاء الجسم. وبالإضافة إلى ذلك، يعد الخُرْشُوف الشّوكي مصدراً جيِّدًا للبوتاسيوم، مما يساعد على تنظيم ضغط الدم.

• يساعد في خفض نسبة السكر في الدم ..

خلاصة أوراق الخُرْشُوف الشّوكي قد يساعدا في خفض مستويات السكر في الدم؛ فقد تبين أن مستخلص الخُرْشُوف الشّوكي يؤدِّي إلى إبطاء نشاط إنزيم ألفا glucosidase، وهو إنزيم يقسم النشاء إلى جلوكوز، مما قد يؤثر على نسبة السكر في الدم. وجدت إحدى الدراسات التي أجريت على 39 من البالغين الذين يعانون من زيادة الوزن، أن تناول الخُرْشُوف الشّوكي يوميًا لمدة شهرين قد قلل من مستويات السكر في الدم.

- **الخُرْشُوف الشّوكي يحمي القلب ..**

عندما نتحدث عن "انتقاء تناول طعام مفيد" وليس "وصف تناول دواء علاجي"، فإن لأطباء القلب نصائح حول أفضل الأغذية لتوفير عناصر صحية للحفاظ على سلامة القلب من الأمراض وتمكينه من أداء مهامه بأفضل ما يُمكن. وعندما تؤكد لنا نتائج الأبحاث والدراسات أن قلب الخُرْشُوف الشّوكي المطبوخ، يحتوي على الكميات الأعلى من بين تشكيلة تُقدر بالمئات من المنتجات الغذائية، فإن التفكير فيها بجدية، كغذاء يُمد الجسم بأحد عوامل حماية القلب، يُصبح ذا معنى ويستحق البحث عن هذه الثمار وتناولها كلما سنحت الفرصة.

- **أضرار الخُرْشُوف الشّوكي ..**

قد يكون هناك بعض الأضرار الناتجة عن استهلاك الخُرْشُوف الشّوكي ، ونذكر منها: تشكل الغازات ، اضطرابات المعدة ، الأشخاص الذين يعانون من حصى المرارة، وذلك لأنّ الخُرْشُوف الشّوكي يمكن أن يعمل على زيادة تدفق العصارة الصفراوية.

لم يثبت حتي الآن أي أضرار يسببها تناول الخُرْشُوف الشّوكي المطبوخ للحامل أو تؤثر علي الجنين أو علي الرضاعة ، بل يساعد الخُرْشُوف الشّوكي المرأة الحامل على الحصول على كمية كبيرة من الحديد التي تعتبر مناسبة جدًا في هذه المرحلة، حيث تساعدها على التمتّع بصحة سليمة ومعافاة.

- **طرُق حفظ وتخزين الخُرْشُوف الشّوكي ..**

من الأفضل تناوله في نفس اليوم الذي تم شراؤه فيه، وعندما لا يكون ذلك ممكنًا، يمكن الاحتفاظ بالخُرْشُوف الشّوكي الطازج في الثلاجة لمدة خمسة إلى سبعة أيام، وقبل التخزين، قم بقطع شريحة من الساق، ثم قم برش الطرف المقطع بالماء، ثم لفه في كيس بلاستيكي. لتجميد الخُرْشُوف الشّوكي يجب طهيه ثم قم بتجفيفه تمامًا، ثم لفه بإحكام في أكياس برادات بلاستيكية أو حاوية أخرى محكمة الإغلاق لمدة ستة لثمانية أشهر.

المراجع :

1. Bundy R, Walker AF, Middleton RW, Wallis C, Simpson HC. Artichoke leaf extract (Cynara scolymus) reduces plasma cholesterol in otherwise

healthy hypercholesterolemic adults: a randomized, double blind placebo controlled trial. Phytomedicine. 2008;15(9):668–675. doi:10.1016/j.phymed.2008.03.001.

2. Durazzo A, Foddai MS, Temperini A, et al. Antioxidant Properties of Seeds from Lines of Artichoke, Cultivated Cardoon and Wild Cardoon. Antioxidants (Basel). 2013;2(2):52–61. Published 2013 Jun 17. doi:10.3390/antiox2020052.
3. Petropoulos SA, Pereira C, Tzortzakis N, Barros L, Ferreira ICFR. Nutritional Value and Bioactive Compounds Characterization of Plant Parts From Cynara cardunculus L. (Asteraceae) Cultivated in Central Greece. Front Plant Sci. 2018;9:459. Published 2018 Apr 10. doi:10.3389/fpls.2018.00459.
4. Kuczmannová A, Balažová A, Račanská E, et al. Agrimonia eupatoria L. and Cynara cardunculus L. Water Infusions: Comparison of Anti-Diabetic Activities. Molecules. 2016;21(5):564. Published 2016 Apr 28. doi:10.3390/molecules21050564.
5. Si H, Wyeth RP, Liu D. The flavonoid luteolin induces nitric oxide production and arterial relaxation. Eur J Nutr. 2014;53(1):269–275. doi:10.1007/s00394-013-0525-7.
6. Li H, Xia N, Brausch I, Yao Y, Förstermann U. Flavonoids from artichoke (Cynara scolymus L.) up-regulate endothelial-type nitric-oxide synthase gene expression in human endothelial cells. J Pharmacol Exp Ther. 2004;310(3):926–932. doi:10.1124/jpet.104.066639.
7. Heidarian E, Rafieian-Kopaei M. Protective effect of artichoke (Cynara scolymus) leaf extract against lead toxicity in rat. Pharm Biol. 2013;51(9):1104–1109. doi:10.3109/13880209.2013.777931.